

کتاب دوم

تو!

چقدر به قلبت اهمیت می‌دهی؟

دکتر مایکل اف رویزن

دکتر محمد سی اوز

مترجم: فاطمه شباهنگفر

نشر افراز

۱۳۸۵

Roizen, Michael F.

رویزن، مایکل اف

تو! چقدر به قلب اهمیت می‌دهی؟ / مایکل اف. رویزن؛ محمد اوز؛ مترجم فاطمه شباهنگ فر.

-- تهران: افراز، ۱۳۸۴.

ص. -- (تو! کتاب دوم)

ISBN ۹۶۴-۷۶۴۰-۵۴-۵

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات قیاد.

کتاب حاضر ترجمه‌ی بخشی از کتاب "You! The Owner's Manual: an Insider's Guide to the Body that Will Make You Healthier and Younger, ۲۰۰۵"

است.

۱. سلامتی. ۲. قلب -- بهداشت. الف. اوز، محمد، ۱۹۶۰- م. Oz, Mehmet. ب.

شباهنگ‌فر، فاطمه، مترجم. ج. عنوان. د. فروست.

۶۱۳

RA ۷۷۷۹۶ت۹ ۱۳۸۴

ج. ۲.

۸۴-۴۶۱۸۷

کتابخانه‌ی ملی ایران

♦ نشر افراز ♦ عضو جمع صنفی فرهنگی زنان ناشر

♦ تهران، نارمک، خیابان گلستان، شهر کتاب فدک

♦ تلفکس: ۷۷۸۴۲۰۰۲ و ۷۷۲۵۰۱۱۰

♦ E-mail: afraz@publicist.com

♦ تو! چقدر به قلب اهمیت می‌دهی؟

♦ مایکل اف. رویزن ♦ محمد اوز ♦ مترجم: فاطمه شباهنگ‌فر

♦ نوبت چاپ: اول/ ۱۳۸۵ ♦ شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه ♦ ویراستار: یاسین محمدی

♦ گرافیک، آرایش صفحات و طراحی جلد: آتلیه افراز ♦ لیتوگرافی: صحیفه

فهرست

- بزرگترین باورهای غلط درباره قلب شما ۵
- قلب شما: ساختار قلب ۱۱
- حقیقت ۱۲
- حقیقت یا باور غلط ۱۳
- انهدام باور غلط اول ۱۴
- قلب شما ۱۵
- عروق و سرخرگ‌های شما ۱۷
- شکاف ۱۸
- مدود شدن رگ ۲۰
- لخته‌های خون ۲۴
- حقیقت ۲۸
- سیتم الکتریکی بدن شما ۲۹
- حقیقت ۳۲
- دریچه‌های قلب ۳۴
- قلب شما: برنامه‌ی عملی، جوان‌تر به‌مانید ۳۷
- اقدام اول: قلب‌تان را تلمبه کنید ۳۸
- زمان لازم را پیدا کنید ۴۱
- اقدام دوم ۴۳
- تست فشارخون ۴۳
- آزمایش خون ۴۴
- کلسترول ۴۴

- ۴۸ هموبستین
- ۴۹ قند خون
- ۵۰ آزمایش‌های فیزیکی (تست ورزش)
- ۵۰ حداکثر ضربان قلب
- ۵۱ زمان لازم برای بازگشت به وضعیت اولیه
- ۵۱ اقدام سوم: سخت نگیرید تا دوستان دائمی پیدا کنید
- ۵۲ با احساس خشم و دشمنی مبارزه کنید
- ۵۲ در مقابل افسردگی مقاومت کنید
- ۵۳ با استرس و فشار روحی مبارزه کنید
- ۵۵ اقدام ۴: از غذاهایی استفاده کنید که برای قلب‌تان مفید باشد
- ۵۵ آجیل بخورید
- ۵۶ بدنتان را روشن کاری کنید
- ۵۶ ماهی بخورید
- ۵۷ فلانویید مورد علاقه‌تان را انتخاب کنید
- ۵۸ دشمنان‌تان را بشناسید
- ۵۹ اقدام ۵: خویشاوندان‌تان را نادیده نگیرید
- ۶۰ اقدام ۶: دارو استفاده کنید
- ۶۰ آسپرین
- ۶۱ مولتی‌ویتامین
- ۶۳ اقدام ۷: طبق برنامه بخوابید